



**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШАХТЕРСКАЯ САНАТОРНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 15»**

ДНР, 286202, г. Шахтерск, ул. Свердлова 1-а, тел/факс 856 (55) 4-54-91 e-mail: shahtersk-sanatornaya@yandex.ru ИКЮЛ 30347609

СОГЛАСОВАНО

Главный госсанврач Шахтерского горрайцентра
Республиканского центра санэпиднадзора
ГСЭС МЗ ДНР  Ляховская Н.К.



УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ «Шахтерская СШИ № 15»
_____ О.О.Савенок



ПРИМЕРНОЕ 14-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(осень – зима 2023-2024 год)

Вторник день второй
первая неделя

	День	1 выход	Б	Ж	У	Кк	2 выход	Б	Ж	У	Кк	3 выход	Б	Ж	У	Кк
1 завтрак	Макароны с маслом сливочным	115	4,05	3,9	26,8	106,8	120	4,23	4,07	24,1	167,8	120	4,23	4,07	24,1	167,8
	Икра Кабачковая	50	0,5	3,5	3,5	48,5	60	0,6	4,2	4,2	58,2	60	0,6	4,2	04.фев	58,2
	Яйцо вареное 1/2 колбаса вареная	1/2+40	7,66	11,9	3,4	152,26	1/2+50	8,21	13,09	3,4	165,54	1/2+80	9,86	16,68	3,4	205,44
	Чай с молоком	200	2,8	2,5	18,7	105,06	200	2,8	2,5	18,67	105,06	200	2,8	2,5	18,67	105,06
	Хлеб	96	7,29	0,85	45	221,76	116	8,05	0,95	49,7	244,86	129	9,8	1,15	60,13	297,99
	Масло сливочное	15	0,19	10,87	0,13	99,19	15	0,19	10,87	0,13	99,19	15	0,19	10,87	0,13	99,19
				22,45	33,52	82,53	733,5		24,06	35,66	100,2	841		27,46	40,01	110,63
						25,24%					24,23%					25,83%
2 завтрак	Фрукты свежие	150	6	0,6	15,6	67,5	150	0,6	0,6	15,6	67,5	150	0,6	0,6	15,6	67,5
	Кофе на молоке	200	0,4	0,05	24,73	94,35	200	0,05	0,05	24,73	94,35	200	0,4	0,05	24,73	94,35
	Рогалик	53	4,87	2	29,1	147,9	63	5,85	2,88	37,4	176,7	63	5,85	2,88	37,4	176,7
				3,49	3,25	63,01	287,25		355	3,73	66,79	308,15		4,32	4,17	70,57
						9,88%					8,64%					9,10%
Обед	Борщ украинский со сметаной	300/10	4,16	4,47	20,46	137,61	350/10	4,68	5,22	23,87	160,56	400/10	5,57	5,97	27,29	183,51
	Тефтели куриные с рисом	183	15,8	18,7	9,01	288,6	220	19,5	23,2	11,5	322,6	220	19,5	23,2	11,5	322,6
	Овощи свежие	50	0,55	0,1	2,3	11,5	70	0,17	0,14	3,22	16,1	70	0,17	0,14	3,22	16,1
	Сок фруктовый	180	0,9	-	1,64	68,4	200	1		1,82	7,6	200	1	-	1,64	68,4
	Хлеб	120	8,11	1,07	56,27	277,2	150	12,15	1,42	75,02	369,5	170	12,91	1,51	79,71	392,7
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	15,6	67,5	150	0,6	0,6	15,6	67,5	150	0,6	0,6	15,6	67,5
				32,22	25,44	120,77	903,81		40,9	31,68	152,03	1203,56		42,56	33,32	159,96
						31,10%					34,68%					32,20%
Полдник	Кефир	200	6	2	8	80	200	6	2	8	80	200	6	2	8	80
	Сырники со сметаной	59/10	11,3	9,7	15,1	179,7	85/15	15,3	13,5	17,2	248,3	85/15	15,3	13,5	17,2	248,3
			17,3	11,7	23,1	259,7		21,3	15,5	25,2	328,3		21,3	15,5	25,2	328,3
						8,93%					9,46%					9,46%
Ужин	Рыба вареная с овощами	62	10	2,37	1,5	66,84	73	11,8	2,7	1,6	77,7	73	11,8	2,7	1,6	77,7
	Икра свекольно-морковная	90	1,49	3,1	9,7	67,25	120	1,79	3,12	11,7	75,6	120	1,79	3,12	11,7	75,6
	Картофель отварной с маслом сливочным	185	6,1	7,99	30,24	214,13	191	6,3	8,2	31,22	221	204	6,7	8,75	33,34	236
	Компот из сухофруктов	200	0,42	-	26,07	97,85	200	0,42	-	26,07	97,85	200	0,42	-	26,07	97,85
	Хлеб	96	7,29	0,85	45	221,76	116	8,05	0,95	49,7	244,86	129	9,8	1,15	60,13	297,99
	Сыр твердый	15	3,45	4,35	-	54	20	4,6	5,8		72	20	4,6	5,8		72
				28,75	15,66	112,51	721,83		32,96	20,77	120,29	789,01		35,11	21,52	132,84
						24,83%					23%					23,42%
ВСЕГО						2906					3470					3613

Среда
Первая неделя
Третий день

	День	1 выход	Б	Ж	У	Кк	2 выход	Б	Ж	У	Кк	3 выход	Б	Ж	У	Кк
1 завтрак	Котлета рыбная	83	11,6	4,8	8,12	115,2	97	13,7	5,3	9,45	139,7	97	13,7	5,3	9,45	130,7
	Картофель отварной с маслом сл.	185	6,1	7,9	30,2	214,3	191	6,3	8,2	31,2	192,4	221	6,7	8,75	33,3	236
	Помидор консервированный	50	0,55	0,1	2,3	11,5	50	0,55	0,1	2,3	11,5	50	0,55	0,1	2,3	11,5
	Чай с молоком	200	2,06	1,85	14,18	79,8	200	2,06	1,85	14,18	79,8	200	2,06	1,85	14,18	79,8
	Хлеб	91	6,91	0,81	42,7	210,2	100	7,8	0,95	47,2	235	123	9,34	1,09	57,7	284,1
	Масло сливочное	15	0,19	10,8	0,13	99,2	15	0,19	10,8	0,13	99,2	15	0,19	10,8	0,13	99,2
					730,2						757,6					841,3
					26,00%						23,50%					24,30%
2 завтрак	Кефир	200	6	2	8	80	200	6	2	8	80	200	6	2	8	80
	Печенье	30	2,79	2,64	22,6	125,4	35	2,9	3,08	26,5	146,3	40	3,32	3,52	30,2	167,2
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	15,6	67,5	150	0,6	0,6	15,6	67,5	150	0,6	0,6	15,6	67,5
						272,9					293,8					314,7
					9,70%					9,20%					9,10%	
Обед	Борщ свекольный со сметаной	300	2,68	4,11	19,6	100,6	350	3,12	4,8	22,8	142,6	400	3,58	5,48	26,1	163
	Голубцы ленивые	226	18,9	23,7	21,5	369,3	284	24,4	29,8	27,8	461,2	284	24,4	29,8	27,9	467,1
	Сок фруктовый	180	0,9	-	16,4	68,4	200	1	-	1,82	76	200	1	-	1,82	76
	хлеб	120	8,11	1,07	56,3	277,2	160	12,2	1,44	75,1	369,6	170	12,9	1,53	79,7	392,7
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	15,6	67,5	150	0,6	0,6	15,6	67,5	150	0,6	0,6	15,6	67,5
						883					1116,9					1166,3
					31,50%					34,70%					33,70%	
Полдник	Какао на молоке	200	3,28	2,85	5,36	59,6	200	3,28	2,85	5,36	59,6	200	3,28	2,85	5,36	59,6
	Ленивые вареники с творогом со сметаной	59	10,7	8,5	10,9	160,7	81	14,8	12	14,7	223,1	81	14,8	12	14,7	223,1
						220,3					282,7					282,7
					8,50%					8,80%					8,30%	
Ужин	Омлет	75	7,66	11,9	3,4	152,3	80	8,21	13,1	3,4	165,5	93	9,8	16,6	3,4	204,4
	Икра кабачковая	50	0,5	3,3	3,5	48,5	60	0,6	4,2	4,2	58,2	60	0,6	4,2	4,2	58,2
	Каша пшеница с маслом сл.	170	4,58	10,2	18,2	115,6	170	4,58	10,2	18,2	115,6	170	4,58	10,2	18,2	1115,6
	Компот из сухофруктов	200	0,42	-	31,1	116,9	200	0,42	-	31,1	116,9	200	0,42	-	31,1	116,9
	Хлеб	91	6,91	0,81	42,7	210,2	100	7,8	0,95	47,2	235	123	9,34	1,09	57,7	284,1
	Сыр твердый	15	3,4	4,3	-	54	20	4,6	5,8	-	72	20	4,6	5,8	-	72
					697,5					763,2					851,2	
					24,30%					23,70%					24,60%	
ВСЕГО					2803,9					3214,2					3456,2	

Четверг
Первая неделя
четвертый день

	День	1 выход	Б	Ж	У	Кк	2 выход	Б	Ж	У	Кк	3 выход	Б	Ж	У	Кк
1 завтрак	Колбаса отварная	40	2,2	4,7	-	53,2	50	2,75	5,97	-	66,5	80	4,4	9,56	-	106,4
	Яйцо вареное	0,5	6,35	5,75	0,35	12,12	0,5	6,35	5,75	0,35	12,12	0,5	6,35	5,75	0,35	12,12
	Капуста тушеная	55	1,12	2,6	5,9	49,5	100	1,8	3,55	9,75	74	110	2,21	5,32	14,8	99,2
	Каша гречневая с маслом сливочным	170	4,1	6,1	22,3	175,9	210	6,4	8,9	25,3	233,6	210	6,4	8,9	25,3	233,6
	Кофе на молоке	200	4,48	4	17,5	121,1	200	4,48	4	17,5	121,1	200	4,48	4	17,5	121,1
	Хлеб с маслом сливочным	91+15	7,09	11,61	42,73	309,3	109+15	8,39	11,77	51,23	350,8	122+15	9,49	11,8	57,63	380,1
					798,5					9355						1029,9
					26,40%					24,80%						27,10%
2 завтрак	Кефир	200	6	2	8	80	200	6	2	8	80	200	6	2	8	80
	Ватрушка с творогом	80	12,3	9,18	39,7	281,5	90	13,8	9,76	45,2	313,7	100	15,4	10,4	50,8	346,8
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	15,6	67,5	150	0,6	0,6	15,6	67,5	150	0,6	0,6	15,6	67,5
						429					461,2					494,3
					14,00%					12,20%						13,00%
Обед	Рассольник Ленинградский со сметаной	300	2,68	4,11	19,6	100,6	350	3,12	4,8	22,8	142,6	400	3,58	5,48	26,1	163
	Котлета куриная	66	15,8	18,7	9,01	288,6	81	19,5	23,2	11,5	322,6	81	19,5	23,2	11,5	332,6
	Картофель отварной с маслом сливочным	185	4,45	6,31	27,6	214	191	6,3	8,2	31,2	221	204	6,7	8,75	33,3	236
	Овощи свежие	50	0,55	0,1	2,3	11,5	50	0,55	0,1	2,3	50	50	0,55	0,1	2,3	50
	Компот из сухофруктов	200	0,42	-	26,1	97,8	200	0,42	-	31,1	97,8	200	0,42	-	31,1	97,8
	Хлеб	120	9,12	1,08	56,3	264	150	12,2	1,4	75	369	170	12,2	1,53	79,7	392
						976,5					1213					1271,4
					32,30%					32,10%					33,50%	
Полдник	Сок фруктовый	180	0,9	-	16,28	68,4	200	1	-	18,2	76	200	1	-	18,2	76
	Печенье	30	2,49	2,64	22,68	125,4	35	2,9	3,08	26,4	146,3	40	3,32	3,52	30,2	167,2
	Сыр твердый	15	3,45	4,35	-	54	20	4,6	5,8	-	72	20	4,6	5,8	-	72
						2,478					2,943					3,152
					8,20%					7,80%					8,60%	
Ужин	Рыба припущенная в молоке	74	10,7	2,95	2,9	79,67	88	12,6	4,12	3,45	99,6	88	12,6	4,12	3,45	99,6
	Икра свекольно морковная	90	1,49	3,1	9,7	67,25	120	1,79	3,12	11,7	75,6	120	1,79	3,12	11,7	75,6
	Каша пшеничная с маслом сливочным	123	3,3	0,36	13,6	20,58	153	3,9	0,4	16,3	24,67	153	3,9	0,4	16,3	24,67
	Какао на молоке	200	4,97	4,35	18,2	128,7	200	4,97	4,35	18,2	128,7	200	4,97	4,35	18,2	128,7
	Хлеб	90	6,8	0,7	42,1	207,9	109	8,2	0,97	51,1	251,7	121	9,1	1	57,1	280
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	15,6	67,5	150	0,6	0,6	15,6	67,5	150	0,6	0,6	15,6	67,5
					3,716					8,698					6,7607	
					18,90%					23,00%					17,80%	
ВСЕГО					3023,4					3773,8					3787	

**Пятница
Первая неделя
Пятый день**

	День	1 выход	Б	Ж	У	Кк	2 выход	Б	Ж	У	Кк	3 выход	Б	Ж	У	Кк
1 завтрак	Рыба жареная	60	10,3	4,4	5,8	104,6	70	12,4	5,53	6,58	124,4	5,53	6,58	5,53	6,58	124,4
	Каша пшеничная с маслом сл.	123	3,3	0,36	13,6	20,58	153	3,9	0,4	16,3	24,67	153	3,9	0,4	16,3	24,67
	Капуста тушеная	55	1,12	2,6	5,9	49	100	1,8	3,55	9,75	74	110	2,21	5,32	14,8	99,2
	Кофе с молоком	200	4,48	4	17,5	121,1	200	4,48	4	17,5	121,1	200	4,48	4,4	17,5	121,1
	Хлеб	96	7,29	0,85	45	221,7	106	8,05	0,95	49,7	244,8	123	9,34	1,09	57,6	284,1
	Масло сливочное	15	0,19	10,8	0,13	99,2	15	0,19	10,8	0,13	99,2	15	0,19	10,8	0,13	99,2
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	15,6	67,5	150	0,6	0,6	15,6	67,5	150	0,6	0,6	15,6	67,5
						6,4592					708,97					
					21,80%					20,60%						23,20%
2 завтрак	Кефир	200	6	2	8	80	200	6	2	8	80	200	6	2	8	80
	Сырники со сметаной	59/10	11,3	9,77	15,1	179,7	82/15	15,3	13,5	17,2	248,3	82/15	15,3	13,5	17,2	248,3
						259,7					328,3					328,3
						8,80%					9,50%					8,80%
Обед	Суп гороховый на костном бульоне	300	6,7	3,37	26,1	157,7	350	7,61	3,39	28,7	171,5	400	8,93	4,45	37,8	190,4
	Гуляш куриный	104	15,2	21,4	5,65	274,3	130	18,7	26,3	7,2	337,7	130	18,7	26,3	7,2	337,7
	Картофель отварной с маслом сл.	189	4,45	6,31	27,6	214	235	5,5	7,8	34,3	235,7	245	5,7	8,1	35,7	245,7
	Икра свекольно морковная	90	1,49	3,1	9,7	67,25	120	1,79	3,12	1,7	75,6	120	1,79	3,12	1,7	75,6
	Компот из сухофруктов	200	0,42	-	26,1	97,8	200	0,42	-	31,1	116,9	200	0,42	-	31,1	116,9
	хлеб	120	9,12	1,08	56,3	264	170	12,9	1,53	79,7	392,7	170	12,9	1,53	79,7	392,7
						10,7507					1330,1					1359
					36,30%					38,70%					36,50%	
Полдник	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	15,6	67,5	150	0,6	0,6	15,6	67,5	150	0,6	0,6	15,6	67,5
	Сок фруктовый	180	0,9	-	16,28	68,4	200	1	-	1,82	76	200	1	-	1,82	76
	Печенье	30	2,49	2,64	22,68	125,4	35	2,9	3,08	26,5	146,3	40	3,32	3,52	80,2	167,2
						2,613					289,8					310,7
					8,80%					8,40%					8,30%	
Ужин	Яйцо вареное	1	12,7	11,5	0,7	24,1	1	12,7	11,5	0,7	24,1	1	12,7	11,5	0,7	24,1
	Колбаса вареная	20	2,2	4,7	-	53,2	25	2,75	5,97	-	66,5	40	4,4	9,56	-	106,4
	Каша манная молочная	220	7,32	8,79	25,3	208,5	220	7,32	8,79	25,3	208,5	220	7,32	8,79	25,3	208,5
	Икра кабачковая	50	0,5	3,5	3,5	48,5	55	0,55	3,85	3,85	53,3	60	0,6	4,2	4,2	58,2
	Чай сладкий	200	-	-	9,98	37,9	200	-	-	4,98	37,9	200	-	-	4,98	37,9
	Хлеб	96	7,29	0,85	45	221,7	106	8,05	0,95	49,7	244,8	123	9,34	1,09	57,6	284,1
	Сыр твердый	15	3,45	4,35	-	54	20	4,6	5,8	-	72	20	4,6	5,8	-	72
						713,3					7,741					858,2
					24,10%					22,50%					23,10%	
ВСЕГО					2955,24					3434,2					3720,7	

Суббота
Первая неделя
Шестой день

	День	1 выход	Б	Ж	У	Кк	2 выход	Б	Ж	У	Кк	3 выход	Б	Ж	У	Кк
1 завтрак	Яйцо вареное	1	12,7	11,5	0,7	24,1	1	12,7	11,5	0,7	24,1	1	12,7	11,5	0,7	24,1
	Колбаса	20	2,2	4,78	-	53,2	25	2,75	5,97	-	66,5	40	4,4	9,56	-	106,4
	Икра кабачковая	50	0,5	3,3	3,5	48,5	60	0,6	4,2	4,2	58,2	60	0,6	4,2	4,2	58,2
	Каша гречневая с маслом сл.	200	5,7	7,9	28,1	196	210	5,9	8,1	28,3	233,6	210	5,9	8,1	28,3	233,6
	Какао с молоком	200	3,28	2,85	5,36	59,6	200	3,28	2,85	5,36	59,6	200	3,28	2,85	5,36	59,6
	Хлеб	96	7,29	0,85	45	2217	106	8,05	0,94	49,7	244,8	129	9,8	1,15	0,13	297,9
	Масло сливочное	15	0,19	10,8	0,13	99,19	15	0,19	10,8	0,13	99,19	15	0,19	10,8	0,13	99,19
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	15,6	67,5	150	0,6	0,6	15,6	67,5	150	0,6	0,6	15,6	67,5
	Сыр твердый	15	3,4	4,3	-	54	20	4,6	5,8	-	72	20	4,6	5,8	-	72
						627,79					691,8					
					23%					21,60%						22,70%
2 завтрак	Сок фруктовый	180	0,9	-	16,4	68,4	200	1	-	18,2	76	200	1	-	18,2	76
	Сырники со сметаной	59/10	11,3	9,77	15,1	179,7	82/15	15,3	13,5	17,2	248,3	82/15	15,3	13,5	17,2	248,3
						248,1					324,3					324,3
					9,05%					10,10%						10,30%
Обед	Щи из св.кап. со сметаной	300/10	3,29	6,23	16,8	134,8	350/15	8,84	7,37	19,6	157,3	400/15	4,4	8,04	22,4	179,7
	Плов рисовый с курипой	158	17	20,1	24,8	345,5	198	21,2	25,3	32,7	440,5	198	21,2	25,3	32,7	440,5
	Свекла тушеная с луком	50	0,84	1,73	6,8	43,1	74	1,25	2,56	10,7	63,8	74	1,25	2,56	10,7	63,8
	Компот из сухофруктов	200	0,42	-	31,1	116,9	200	0,42	-	31,1	116,9	200	0,42	-	31,1	116,9
	Хлеб	120	8,11	1,07	56,3	277,2	170	12,9	1,53	79,7	392,7	180	15,5	1,83	95,6	471,2
						917,5					1171					1272
					33,70%					36,70%						35,80%
Полдник	Кефир	200	6	2	8	80	200	6	2	8	80	200	6	2	8	80
	Блинчики с маслом сливочным	60	5,36	0,66	37,5	167,56	70	5,83	0,72	40,4	182,1	70	5,83	0,72	40,4	182,1
						247,56					262,1					262,1
					9,08%					8,20%						7,60%
Ужин	Рыба припущенная в молок	74	10,7	2,95	2,9	79,67	88	12,6	4,12	3,45	99,6	88	12,6	4,12	3,45	99,6
	Картофель отварной с маслом сл.	185	6,1	7,9	30,2	214,1	191	6,3	8,2	31,2	221	204	6,7	8,7	33,1	236
	Овощи свежие	50	0,55	0,1	2,3	11,5	50	0,55	0,1	2,3	11,5	50	0,55	0,1	2,3	11,5
	Чай с молоком	200	2,8	2,5	18,7	105,06	200	2,8	2,5	18,7	105,06	200	2,8	2,5	18,7	105,06
	Хлеб	96	7,29	0,85	45	221,76	106	8,05	0,94	49,7	244,8	128	9,7	1,14	60,4	295,6
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	15,6	67,5	150	0,6	0,6	15,6	67,5	150	0,6	0,6	15,6	67,5
					687					749,46					815,26	
					25,10%					23,40%					23,60%	
ВСЕГО					2727					3198,6						3458

Воскресенье
Первая неделя
седьмой день

	День	1 выход	Б	Ж	У	Кк	2 выход	Б	Ж	У	Кк	3 выход	Б	Ж	У	Кк
1 завтрак	Яйцо вареная (половина)	0,5	6,35	5,75	0,35	12,12	0,5	6,35	5,75	0,35	12,12	0,5	6,35	5,75	0,35	12,12
	Колбаса вареная	20	2,2	4,78	-	53,2	25	2,75	5,97	-	66,5	40	4,4	9,56	-	106,4
	Капуста тушеная	55	1,12	2,66	5,98	49,95	100	1,85	3,55	9,75	74,09	110	2,21	5,32	14,84	99,26
	Кофе с молоком	200	0,4	1,97	24,7	94,3	200	0,4	1,97	24,7	94,3	200	0,4	1,97	24,7	94,3
	Хлеб	96	7,29	0,85	45	221,76	116	8,05	0,94	49,7	244,86	128	9,8	1,15	0,13	297,99
	Масло сливочное	15	0,19	10,87	0,13	99,19	15	0,19	10,87	0,13	99,19	15	0,19	10,87	0,13	99,19
						691,22					8,1416					
					25,10%					25,90%						26,80%
2 завтрак	Фрукты свежие	300	1,2	1,2	31,2	135	300	1,2	1,2	31,2	135	300	1,2	1,2	31,2	135
	Вареники ленивые с творогом смет.	70	10,7	8,5	10,9	167	100	14,8	12,1	14,7	223,1	100	14,8	12,1	14,7	223,1
						5,10%					5,00%					5,10%
Обед	Суп-хорчо на курин.бул.	300	2,79	4,72	21,68	157,7	350	3,19	4,78	25,29	158,69	400	3,7	5,77	29,04	184,6
	Куры отварные	80	21	21,3	0,8	279	99	26	26,2	0,99	343	99	26	26,2	0,99	343
	Картофельное пюре с маслом сл.	189	4,45	6,31	27,6	189,5	235	5,5	7,8	34,3	235,7	245	5,7	8,1	35,7	245,7
	огурец консервированный	50	0,42	0,04	1,25	6,5	50	0,42	0,04	1,25	6,5	50	0,42	0,04	1,25	6,5
	Сок фруктовый	180	0,9	-	16,38	68,4	200	1	-	18,2	76	200	1	-	18,2	76
	Хлеб	120	8,11	1,07	56,27	277,2	150	12,15	1,42	75,02	369,5	170	12,91	1,51	79,71	392,7
						9,783					1189,39					1248,5
					35,60%					37,00%					36,80%	
Полдник	Кефир	200	6	2	8	80	200	6	2	8	80	200	6	2	8	80
	Конфеты шоколадные	30	2,49	26,4	22,68	125,4	35	2,9	3,08	26,46	146,3	40	3,32	3,52	30,24	167,2
						205,4					226,3					247,2
						7,50%					7,90%					7,30%
Ужин	Рыба жареная	60	10,3	4,46	4,85	104,6	70	12,4	5,33	6,58	124,4	70	12,4	5,33	6,58	124,4
	Макароньы отварные с маслом сл.	160	5,27	4,18	34,95	201,57	180	5,42	4,9	35,8	291	180	5,42	4,9	35,8	291
	Икра кабачковая	75	0,75	5,25	5,25	72,25	90	0,9	6,3	6,3	87,3	90	0,9	6,3	6,3	87,3
	Чай с молоком	200	2,06	1,85	14,18	79,8	200	2,06	1,85	14,18	79,8	200	2,06	1,85	14,18	79,8
	Хлеб	96	7,29	0,85	45	221,76	116	8,05	0,94	49,7	244,86	128	9,8	1,15	0,13	297,99
	Сыр твердый	15	3,45	4,35	-	54	20	4,6	5,8	-	72	20	4,6	5,8	-	72
						734,48					899,36					952,49
					26,70%					24,20%					24,00%	
ВСЕГО					2744,4					3134,31					3385,65	

Понедельник
Вторая неделя
восьмой день

	День	1 выход	Б	Ж	У	Кк	2 выход	Б	Ж	У	Кк	3 выход	Б	Ж	У	Кк
1 завтрак	Котлета рыбная	83	11,6	4,08	8,12	11,5	97	13,7	5,3	9,45	139,7	97	13,7	5,3	9,45	139,7
	Каша гречневая с маслом сл.	200	5,7	7,9	28,1	196	210	5,9	8,1	28,3	233,6	210	5,9	8,1	28,3	233,6
	Икра кабачковая	50	0,5	3,5	3,5	48,5	55	0,55	3,85	3,85	53,3	60	0,6	4,2	4,2	58,2
	Чай сладкий	200	-	-	9,98	37,9	200	-	-	9,98	37,9	200	-	-	9,98	37,9
	Хлеб	86	6,2	0,78	38,1	197,5	111	8,3	0,99	5,21	256	129	9,8	1,15	60,5	297
	Масло сливочное	15	0,19	10,8	0,13	99,1	15	0,19	10,8	0,13	99,1	15	0,19	10,8	0,13	99,1
					590,5					819,6						856,5
					20,10%					23,50%						23,20%
2 завтрак	Сок фруктовый	180	0,9	-	16,28	68,4	200	1	-	18,2	76	200	1	-	18,2	76
	конфета шоколадная	30	2,49	2,64	22,68	125,4	35	2,9	3,08	26,4	146,3	40	3,32	3,52	30,2	167,2
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	15,6	67,5	150	0,6	0,6	15,6	67,5	150	0,6	0,6	15,6	67,5
						261,3					289,8					310,7
					8,90%					8,30%						8,40%
Обед	Рассольник Ленинградский со сметаной	300	4,52	6,3	21,02	155,2	350	5,34	7,35	24,5	181	400	6,04	8,4	28	206,9
	Жаркое по домашнему	197	17,9	23,2	27,5	394	229	21,7	27,5	30,7	461	229	21,7	27,5	30,7	461
	Капуста тушеная	100	1,85	3,55	9,75	74	110	2,21	5,32	14,8	99	110	2,21	5,32	14,8	99
	Компот из сухофруктов	200	0,42	-	26,1	97,8	200	0,42	-	26,1	97,8	200	0,42	-	26,1	97,8
	Хлеб	120	9,12	1,08	56,3	264	160	12,2	1,44	75	369	170	12,3	1,53	79,7	392
						985					1207,8					1256,7
					33,50%					34,60%					34,10%	
Полдник	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	15,6	67,5	150	0,6	0,6	15,6	67,5	150	0,6	0,6	15,6	67,5
	Кефир	200	6	2	8	80	200	6	2	8	80	200	6	2	8	80
	Сырник со сметаной	59/10	11,2	9,77	15,12	176,2	82/15	15,3	13,6	17,2	248,2	82/15	15,3	13,6	17,2	248,2
						323,7					395,7					395,7
					11,00%					11,30%					10,70%	
Ужин	Омлет	54	6,28	6,62	2,55	89,5	54	6,28	6,62	2,55	89,5	54	6,28	6,62	2,55	89,5
	Колбаса вареная	40	2,2	4,78	-	53,2	50	2,75	5,97	-	66,5	80	4,4	9,56	-	106,4
	Икра свекольная	50	0,64	1,04	4,29	27	60	0,78	2,05	5,19	30,7	100	1,28	2,08	8,58	54
	Каша манная молочная	220	7,32	8,79	25,3	208,5	220	7,32	8,79	25,3	208,5	220	7,32	8,79	25,3	208,5
	Кофе с молоком	200	4,48	4	14,8	37,9	200	4,48	4	14,8	37,9	200	4,48	4	14,8	37,9
	Хлеб	86	6,2	0,78	38,1	197,5	111	8,3	0,99	5,21	256	128	9,7	1,1	60,1	295
	Сыр твердый	15	3,45	4,35	-	54	20	4,6	5,8	-	72	20	4,6	5,8	-	72
					774,9					770,1					863,3	
					26,40%					22,10%					23,40%	
ВСЕГО					2934,5					3483					3682,9	

Четверг
Вторая неделя
Одинадцатый день

	День	1 выход	Б	Ж	У	Кк	2 выход	Б	Ж	У	Кк	3 выход	Б	Ж	У	Кк
1 завтрак	Яйцо вареное	0,5	6,35	5,75	0,35	12,12	0,5	6,35	5,75	0,35	12,12	0,5	6,35	5,75	0,35	12,12
	колбаса вареная	40	2,2	4,78		53,2	50	2,75	5,97		66,5	80	4,4	9,56		106,4
	Икра кабачковая	50	0,5	3,5	3,5	48,5	60	0,6	4,2	4,2	58,2	60	0,6	4,2	4,2	58,2
	Каша овсяная молочная	200	6,84	7,07	21,5	174,4	220	7,65	9,73	23,8	210,5	220	7,65	9,73	23,8	210,5
	Какао на молоке	200	3,28	2,85	5,36	59,6	200	3,28	2,85	5,36	59,6	200	3,28	2,85	5,36	59,6
	Хлеб	91	6,9	0,81	42,6	210,2	111	8,3	0,99	52,1	256	123	9,34	1,09	57,6	284,1
	Масло сливочное	15	0,19	10,8	0,13	99,1	15	0,19	10,8	0,13	99,1	15	0,19	10,8	0,13	99,1
					744					848,9					916,9	
					24,50%					23,50%					24,20%	
2 завтрак	Кефир	200	6	2	8	80	200	6	2	8	80	200	6	2	8	80
	Рогалик	53	4,87	2	29,1	147,9	63	5,85	2,88	37,4	176,7	63	5,85	2,88	37,4	176,7
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	15,6	67,5	150	0,6	0,6	15,6	67,5	150	0,6	0,6	15,6	67,5
						295,4					324,2					324,2
						9,85%					9,10%					8,70%
Обед	Суп гороховый	300	6,7	3,37	26,1	157,7	350	7,61	3,39	28,7	171,5	400	8,93	4,45	37,8	190,4
	Голубцы ленивые	228	19,1	23,9	21,8	373,2	278	23,2	29,1	26,6	455,1	278	23,2	29,1	26,6	455,1
	Компот из сухофруктов	200	0,42	-	26,1	97,8	200	0,42	-	31,1	116,9	200	0,42	-	31,1	116,9
	Хлеб	120	9,12	1,08	56,3	264	150	12,2	1,4	75	369	170	12,3	1,53	79,7	392
	Конфеты шоколадные	30	2,49	26,4	22,68	125,4	35	2,9	3,08	26,46	146,3	40	3,32	3,52	30,24	167,7
						1018,15					1258,8					1322,1
					33,60%					34,80%					34,90%	
Полдник	Сок фруктовый	180	0,9	-	16,28	68,4	200	1	-	18,2	76	200	1	-	18,2	76
	Сырники со сметаной	59/10	11,2	9,7	15,1	179,6	82/15	15,3	13,5	17,2	248	82/15	15,3	13,5	17,2	248
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	15,6	67,5	150	0,6	0,6	15,6	67,5	150	0,6	0,6	15,6	67,5
						315,5					391,5					391,5
					10,40%					10,80%					10,30%	
Ужин	Котлета рыбная	83	11,6	4,08	8,12	115,2	97	13,7	5,3	9,45	139,7	97	13,7	5,3	9,45	139,7
	Картофельное пюре	189	4,45	6,31	27,6	189,5	235	5,5	7,8	34,3	235,7	245	5,7	8,1	35,7	245,7
	Овощи свежие	50	0,55	0,1	2,3	11,5	50	0,55	0,1	2,3	11,5	50	0,55	0,1	2,3	11,5
	Чай сладкий с молоком	200	1,86	1,7	12,1	75,8	200	1,86	1,7	12,1	75,8	200	1,86	1,7	12,1	75,8
	Хлеб	91	6,9	0,81	42,6	210,2	110	8,3	0,98	51,2	251,8	123	9,34	1,09	57,6	284,1
	Сыр твердый	15	3,4	4,3	-	54	20	4,6	5,8	-	72	20	4,6	5,8	-	72
					656,2					786,5					828,8	
					21,60%					21,70%					21,90%	
ВСЕГО					3029,25					3609,9					3783,5	

**Пятница
Вторая неделя
Двенадцатый день**

	День	1 выход	Б	Ж	У	Кк	2 выход	Б	Ж	У	Кк	3 выход	Б	Ж	У	Кк
1 завтрак	Рыба вареная с овощами	62	10	2,37	1,5	66,84	73	11,8	2,7	1,6	77,7	73	11,8	2,7	1,6	77,7
	Каша ячневая с маслом сл.	168	3,68	8,97	23,9	191,9	170	3,72	9,08	24,2	294,2	170	3,72	9,08	24,2	294,2
	Овощи свежие	50	0,55	0,1	2,3	11,5	50	0,55	0,1	2,3	11,5	50	0,55	0,1	2,3	1,55
	Кофе с молоком	200	3,28	2,85	5,36	59,6	200	3,28	2,85	5,36	59,6	200	3,28	2,85	5,36	59,6
	Хлеб	96	7,29	0,85	45	221,7	106	8,05	0,94	49,7	244,8	129	9,8	1,15	0,13	297,9
	Масло сливочное	15	0,19	10,8	0,13	99,1	15	0,19	10,8	0,13	99,1	15	0,19	10,8	0,13	99,1
						650,7					890,49					
					22,70%					25,46%						25,50%
2 завтрак	Кефир	200	6	2	8	80	200	6	2	8	80	200	6	2	8	80
	Сырники со сметаной	59/10	11,3	9,7	15,1	179,7	82/15	15,3	13,5	17,2	248,2	82/15	15,3	13,5	17,2	248,2
						259,7					328,2					328
						9,06%					9,38%					8,90%
Обед	Щи с курицей со сметаной	300	3,29	6,23	16,8	134	350	3,84	7,37	19,6	157,3	400	4,4	8,04	22,4	179,7
	Запеканка картофельная с печенью	200	21,9	17,5	34,4	388,9	218	25,8	21,3	34,4	438,5	218	25,8	21,3	34,4	438,5
	Свекла тушеная с луком	45	0,76	1,56	6,12	38,8	74	1,25	2,56	10,7	63,8	74	1,25	2,56	10,7	63,8
	Какао с молоком	200	4,97	4,35	18,2	128,7	200	4,97	4,35	18,2	128,7	200	4,97	4,35	18,2	128,7
	Хлеб	120	8,11	1,07	56,3	277,2	150	12,2	1,4	75	369	170	12,3	1,53	79,7	392,7
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	15,6	67,5	150	0,6	0,6	15,6	67,5	150	0,6	0,6	15,6	67,5
						1035,1					1248,5					1270,9
					36,10%					36,00%					36,00%	
Полдник	Сок фруктовый	180	0,9	-	16,28	68,4	200	1	-	18,2	76	200	1	-	18,2	76
	Печенье	30	2,79	2,64	22,6	125,4	35	2,9	3,08	26,5	146,3	40	3,32	3,52	30,2	167,2
						193,8					222,3					243,2
					6,76%					7,00%					7,00%	
Ужин	яйцо вареное	0,5	6,35	5,75	0,35	12,12	0,5	6,35	5,75	0,35	12,12	0,5	6,35	5,75	0,35	12,12
	Колбаса	20	2,2	4,78	-	53,2	25	2,75	5,97	-	66,5	40	4,4	9,56	-	106,4
	Икра кабачковая	50	0,5	3,5	3,5	48,5	60	0,6	4,2	4,2	58,2	60	0,6	4,2	4,2	58,2
	Каша рисовая с маслом сл.	150	5,78	12,3	19,4	135,4	170	6,25	13,5	21,5	151,3	170	6,25	13,5	21,5	151,3
	Чай сладкий	200	-	-	14,9	56,8	200	-	-	14,9	56,8	200	-	-	14,9	56,8
	Хлеб	96	7,29	0,85	45	221,7	106	8,05	0,94	49,7	244,8	129	9,8	1,15	0,13	297,9
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	15,6	67,5	150	0,6	0,6	15,6	67,5	150	0,6	0,6	15,6	67,5
	Сыр твердый	15	3,4	4,3	-	54	20	4,6	5,8	-	72	20	4,6	5,8	-	72
					726,6					807,6					899,6	
					25,35%					23%					23,10%	
ВСЕГО					2865,9					3497,09					3682,19	

Суббота
Вторая неделя
Тринадцатый день

	День	1 выход	Б	Ж	У	Кк	2 выход	Б	Ж	У	Кк	3 выход	Б	Ж	У	Кк
1 завтрак	Рыба Жареная	60	10,3	4,4	5,8	104,6	70	12,4	5,53	6,58	124,4	70	12,4	5,53	6,58	124,4
	Каша гречневая с маслом	200	5,7	7,9	28,1	196	210	5,9	8,1	28,3	233,6	210	5,9	8,1	28,3	233,6
	Овощи свежие	50	0,55	0,1	2,3	11,5	70	0,77	0,14	3,22	16,1	70	0,77	0,14	3,22	16,1
	Кофе с молоком	200	4,48	4	17,5	121,1	200	4,48	4	17,5	121,1	200	4,48	4	17,5	121,1
	Хлеб	96	7,29	0,85	45	221,76	116	8,05	0,94	49,7	244,86	128	9,8	1,15	0,13	297,99
	Масло сливочное	15	0,19	10,8	0,13	99,1	15	0,19	10,8	0,13	99,1	15	0,19	10,8	0,13	99,1
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	15,6	67,5	150	0,6	0,6	15,6	67,5	150	0,6	0,6	15,6	67,5
					779,18						861					954,1
					25,1						24%					24,3%
2 завтрак	Компот из сухофруктов	200	0,42	-	26,07	97,85	200	0,42	-	26,07	97,85	200	0,42	-	26,07	97,85
	Сырники со сметаной	59/10	11,3	9,7	15,1	179,7	82/15	15,3	13,5	17,2	248,2	82/15	15,3	13,5	17,2	248,2
						274					346					346
						8,80%					9,30%					8,90%
Обед	Суп полевой на к/б со сметаной	300	3,29	6,32	16,82	134,8	350	4,37	3,94	32,57	145,04	400	4,4	7,04	42,44	179,71
	Гуляш куриный	104	15,2	21,4	5,65	274,3	130	18,7	26,3	7,2	337,7	130	18,7	26,3	7,2	337,7
	Картофельно поре с маслом сл.	189	4,45	6,31	27,6	189,5	235	5,5	7,8	34,3	235,7	245	5,7	8,1	35,7	245,7
	Калуста тушеная	55	1,12	2,6	5,9	49,5	100	1,85	3,55	9,75	74	110	2,21	5,32	14,8	99
	Сок фруктовый	180	0,9	-	16,28	68,4	200	1	-	18,2	76	200	1	-	18,2	76
	Хлеб	120	9,12	1,08	56,3	264	150	12,2	1,4	75	369	170	12,3	1,53	79,7	392
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	15,6	67,5	150	0,6	0,6	15,6	67,5	150	0,6	0,6	15,6	67,5
					1048					1305					1397,6	
					33,80%					35,40%						
Полдник	Кефир	200	6	2	8	80	200	6	2	8	80	200	6	2	8	80
	Блинчики с маслом сл.	60	5,36	0,66	37,05	167,56	60	5,36	0,66	37,05	167,56	60	5,36	0,66	37,05	167,56
						247,5					247,5					247,5
					7,90%					7,00%						7,00%
	Яйцо вареное	1	12,7	11,5	0,7	24,24	1	12,7	11,5	0,7	24,24	1	12,7	11,5	0,7	24,24
	Колбаса	20	2,2	4,78	-	53,2	25	2,75	5,97	-	66,5	40	4,4	9,56	-	106,4
	Каша молочная пшеничная	180	6,24	5,95	21,61	163,78	220	7,71	7,77	26,52	205,43	220	7,71	7,77	26,52	205,43
	Морковь тушенная с яблоком	40	0,58	0,8	5,42	28,5	48	0,68	0,83	6,34	32,35	48	0,68	0,83	6,34	32,35
	Чай сладкий	200	-	-	9,98	37,9	200	-	-	9,98	37,9	200	-	-	9,98	37,9
	Хлеб	96	7,29	0,85	45	221,76	116	8,05	0,94	49,7	244,86	129	9,8	1,15	0,13	297,99
	Сыр твердый	15	3,4	4,3	-	54	20	4,6	5,8	-	72	20	4,6	5,8	-	72
	Печенье	30	2,79	2,64	22,6	125,4	35	2,9	3,08	26,5	146,3	40	3,32	3,52	30,2	167,2
						751,16					875,1					949,1
					24,20%					24,00%					24,30%	
ВСЕГО					3099,8					3634,1					3894,3	

Воскресенье
Вторая неделя
Четырнадцатый день

	День	1 выход	Б	Ж	У	Кк	2 выход	Б	Ж	У	Кк	3 выход	Б	Ж	У	Кк
1 завтрак	Рыба припущенная в молоке	74	10,7	2,95	2,9	79,6	88	12,6	4,12	3,45	99,6	88	12,6	4,12	3,45	99,6
	Каша пшеничная с маслом сл.	123	3,3	0,36	13,6	20,5	153	3,9	0,4	16,3	24,6	153	3,9	0,4	16,3	24,6
	Икра кабачковая	50	0,5	3,3	3,5	48,5	60	0,6	4,2	4,2	58,2	60	0,6	4,2	4,2	58,2
	Хлеб	96	7,29	0,85	45	221,76	116	8,05	0,94	49,7	244,86	128	9,8	1,15	0,13	297,99
	Масло сливочное	15	0,19	10,8	0,13	99,2	15	0,19	10,8	0,13	99,2	15	0,19	10,8	0,13	99,2
	Чай с молоком	200	1,98	1,73	13,8	75,3	200	1,98	1,73	13,8	75,3	200	1,98	1,73	13,8	75,3
							706,5					777,5				
						24,8					23,7					25,90%
2 завтрак	Кефир	200	6	2	8	80	200	6	2	8	80	200	6	2	8	80
	Печенье	30	2,79	2,64	22,6	125,4	35	2,9	3,08	26,5	146,3	40	3,32	3,52	30,2	167,2
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	15,6	67,5	150	0,6	0,6	15,6	67,5	150	0,6	0,6	15,6	67,5
						272,9					293,8					314,7
						9,60%					9,00%					9,10%
Обед	Бульон рисовый куриный	300	3,65	4,56	30,9	182	350	4,17	4,62	32,2	188	400	4,7	6	39,8	235
	Куры отварные	80	21	21,3	0,8	279	99	26	26,2	0,99	343	99	26	26,2	0,99	343
	Каша ячневая с маслом сл.	168	3,68	8,97	23,9	191,9	170	3,72	9,08	24,2	194,2	170	3,72	9,08	24,2	194,2
	Капуста тушеная	55	1,12	2,66	5,98	49,95	100	1,85	3,55	9,75	74,09	110	2,21	5,32	14,84	99,26
	Сок фруктовый	180	0,9	-	16,28	68,4	200	1	-	18,2	76	200	1	-	18,2	76
	Хлеб	120	9,12	1,08	56,3	277,2	150	12,2	1,4	75	369	170	12,3	1,53	79,7	392
						1048,4					1244,7					1340,1
					35,80%					36,00%					35,12%	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,6	5	10	104	200	5,6	5	10	104	200	5,6	5	10	104
	Сырник со сметаной	59/10	11,2	9,7	15,1	179,6	82/15	15,3	13,5	17,2	248	82/15	15,3	13,5	17,2	248
						283,6					352					352
						9,80%					10,70%					9,78%
Ужин	Яйцо вареная	1/2	6,35	5,75	0,35	12,12	1/2	6,35	5,75	0,35	12,12	1/2	6,35	5,75	0,35	12,12
	Вареники с картофелем	100	6,74	5,06	41,82	233,5	120	8,31	7,1	51,5	268,1	130	9	7,7	56,2	325
	Овощи свежие	50	0,55	0,1	2,3	11,5	50	0,55	0,1	2,3	11,5	70	0,77	0,14	3,22	16,1
	Колбаса вареная	20	2,2	4,78	-	53,2	25	2,75	5,97	-	66,5	40	4,4	9,56	-	106,4
	Кофе сладкий	200	-	-	9,9	37,9	200	-	-	9,9	37,9	200	-	-	9,9	37,9
	Хлеб	96	7,29	0,85	45	221,76	116	8,05	0,94	49,7	244,86	128	9,8	1,15	0,13	297,99
	Сыр твердый	15	3,4	4,3	-	54	20	4,6	5,8	-	72	20	4,6	5,8	-	72
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	15,6	67,5	150	0,6	0,6	15,6	67,5	150	0,6	0,6	15,6	67,5
					529,7					604,6					657,7	
					20,00%					20,50%					20,10%	
ВСЕГО					2841,1					3272,6					3596,52	